

Inhalt - Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.....	4
Fettleibigkeit bei Kindern	5
Tipps für übergewichtige Jungs	6
Ein leicht umzusetzender Ernährungsplan zum Abnehmen	7
Der angenehme Weg zum Abnehmen.....	8
Abnehmen durch Bowling?.....	8
Sicheres und leichtes Abnehmen bei Jugendlichen	10
Fahrradfahren geht überall	11
Fahrradfahren macht Spaß.....	12
Haferflocken – das optimale Frühstück zur Gewichtsreduktion	13
Ideen für gesunde Snacks	15
Super-Tipps zum Abnehmen für Jugendliche.....	17
Schnelles Abnehmen für Jugendliche	18